

Πρόηνος Σωής...
& ήταν G.F Σωή!

Διαγνώστηκα με Κοιλιοκάκη.

Και τώρα;



ΚΟΙΛΙΟΚΑΚΗ

Η κοιλιοκάκη είναι ένα αυτοάνοσο νόσημα που προκαλείται από την πρόσληψη γλουτένης σε άτομα με γενετική προδιάθεση. Δημιουργεί χρόνια φλεγμονή και βλάβη στο βλεννογόνο του λεπτού εντέρου. Το αποτέλεσμα είναι σύνδρομο κακής απορρόφησης θρεπτικών ουσιών με ποικίλες κλινικές εκδηλώσεις.

Διαγνώστικες εσύ ή κάποιο άλλο μέλος της οικογένειάς σου με Κοιλιοκάκη; Δεν υπάρχει κανένας λόγος πανικού. Ακολουθώντας πιστά τις παρακάτω οδηγίες/συμβουλές, μπορείτε να υιοθετήσετε εύκολα μια διατροφή χωρίς γλουτένη προσαρμοσμένη κατάλληλα στον τρόπο ζωής σας!

ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ Η ΓΛΟΥΤΕΝΗ;

Η γλουτένη είναι μια πρωτεΐνη που βρίσκεται στο σιτάρι, το κριθάρι, τη σίκαλη, το Dinkel, τη ζέα και σε όλα τα παράγωγά τους. Η καθαρή βρώμη δεν περιέχει γλουτένη, αλλά ο κίνδυνος επιμόλυνσή της από άλλα σιτηρά είναι μεγάλος λόγω του ότι συνήθως επεξεργάζονται μαζί.

Απαγορεύονται αυστηρά: το ψωμί, οι πίτες, τα κέικ, οι φρυγανιές και οτιδήποτε άλλο παρασκευάζεται από ή περιέχει τα προαναφερθέντα δημητριακά και τα άλευρά τους (π.χ. κρουτόν, ζυμαρικά, μπύρα).

Πού μπορεί να υπάρχει γλουτένη;

Η γλουτένη είναι το μαγικό συστατικό της βιομηχανίας τροφίμων! Χρησιμοποιείται σχεδόν σε όλα τα βιομηχανικά παρασκευασμένα προϊόντα διατροφής, ως σταθεροποιητής, πυκνωτικό, ή για γεύση, άρωμα, χρώμα κλπ.

Ενδεικτικά: Σάλτσες, μαγιονέζες, μουστάρδες, κέτσαπ, μαρμελάδες, πραλίνες, μπαχαρικά, τυριά, χυμοί, κρέμες γάλακτος, κύβοι ή ζαμοί μαγειρικής, ζάχαρη άχνη και πολλά ακόμη.

Για το λόγο αυτό προσέχουμε το κάθε υλικό που θα χρησιμοποιήσουμε στο μαγείρεμα να είναι σίγουρα χωρίς γλουτένη. Μόνο τα προϊόντα που από τη φύση τους δεν περιέχουν γλουτένη και εφ' όσον δεν έχουν υποστεί οποιαδήποτε επεξεργασία είναι ασφαλή. Οτιδήποτε άλλο μπορεί να περιέχει ή να έχει επιμολυνθεί από γλουτένη.

Προσοχή και στα ποτά! Πολλά έχουν σαν πρώτη ύλη κάποιο δημητριακό με γλουτένη, όπως για παράδειγμα η μπύρα. Κατά τη διαδικασία της απόσταξης, η επιστημονική άποψη είναι, πως το μόριο της γλουτένης δεν περνάει στο τελικό προϊόν. Πολλές εταιρείες όμως προσθέτουν μετά την απόσταξη αρωματικά ή χρωστικές που ενδεχομένως να περιέχουν γλουτένη.

Περισσότερες πληροφορίες στο www.celiacshome.gr

ΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΟΥΖΙΝΑΣ ΓΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ

Αδειάζουμε και καθαρίζουμε καλά, με βρεγμένο βετέξ, τα ντουλάπια που θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για προϊόντα χωρίς γλουτένη.

Δεν απαιτείται η αντικατάσταση των σκευών με λείες επιφάνειες, τα οποία καθαρίζονται εύκολα (όπως κατσαρόλες, πιάτα, σερβίτσια).

Απαραίτητη δύναμη είναι η αντικατάσταση σε σκεύη και συσκευές που είναι σαγρέ ή έχουν εγκοπές όπου «κρύβεται» η γλουτένη και είναι δύσκολο να απομακρυνθεί (όπως μίξερ, σουρωτήρι ζυμαρικών, σχάρες ψησταριάς, τοστιέρες, φρυγανιέρες, κλπ.). Αλλάζουμε δίσκους κοπής και ξύλινες κουτάλες, γιατί συχνά στις «χαρακιές» τους υπάρχουν υπολείμματα γλουτένης.



ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Η γλουτένη δεν απομακρύνεται με ξύδι, χλωρίνη ή άλλα καθαριστικά ή απολυμαντικά. Δεν είναι μικρόβιο να νεκρωθεί. Απομακρύνεται μηχανικά. Νερό και σαπούνι είναι αρκετά, αρκεί να αφαιρεθεί κάθε ίχνος της. Το ίδιο ισχύει και με την φωτιά. Το κάψιμο σε υψηλή θερμοκρασία της σχάρας ή του φούρνου δεν την καταστρέφει.

ΕΠΙΜΟΛΥΝΣΗ

Κάθε ίχνος γλουτένης μπορεί να βλάψει, γι' αυτό πρέπει:

- Να καθαρίζονται καλά τα σκεύη που θα χρησιμοποιηθούν (τηγάνια, κατσαρόλες, σπάτουλες, κουτάλες, σερβίτσια κλπ) και οι επιφάνειες προετοιμασίας γευμάτων χωρίς γλουτένη καθώς και το τραπέζι που θα σερβίρουμε.
- Όποιος ετοιμάζει ένα γεύμα χωρίς γλουτένη πλένει πολύ καλά τα χέρια του και αλλάζει ποδιά, ώστε να μην υπάρχουν κατάλοιπα γλουτένης.
- Το αλάτι και τα μπαχαρικά να είναι χωρίς γλουτένη και καλό είναι να απομακρυνθούν από την κουζίνα όλα τα μη ασφαλή, για να αποφεύγονται τα λάθη και η επιμόλυνση.
- Για τα ψωτά, να είναι καθαρή η ψηστιέρα και να μην έχει ψηθεί πριν ψωμί, μπιφτέκι, πίτες ή οτιδήποτε άλλο με γλουτένη. Ιδανικά έχουμε ξεχωριστή σχάρα για ψήσιμο χωρίς γλουτένη. Χρησιμοποιούμε ξεχωριστά σουρωτήρι ζυμαρικών, τοστιέρα ή φρυγανιέρα.
- Δεν τηγανίζουμε ποτέ τρόφιμα στο ίδιο λάδι που προηγουμένως έχουν τηγανιστεί φαγητά με αλεύρι και ποτέ δεν βράζουμε ζυμαρικά ή ρύζι στο ίδιο νερό που βράσαμε κάτι με γλουτένη. Πριν ψήσουμε, καθαρίζουμε τον φούρνο μας με νερό και σφουγγάρι, εάν πριν έχουμε ψήσει φαγητό με γλουτένη (πίτες, ψωμί, παστίσιο κλπ).
- Αν στο ίδιο τραπέζι υπάρχουν και φαγητά με γλουτένη, οι συνδαιτημόνες μας προσέχουν να μην περνάνε το ψωμί τους και άλλα τρόφιμα πάνω από τα πιάτα, διότι υπάρχει ο κίνδυνος να πέσει κάποιο ψίχουλο μέσα στο φαγητό μας. Επιπλέον, σαλάτες και αλοιφές, θα πρέπει να σερβίρονται σε ατομικά πιάτα, καθώς το τσίμπημα μέσα από κοινό πιάτο, θα το επιμολύνει.
- Είμαστε σίγουροι πως αυτός που θα μαγειρέψει χωρίς γλουτένη, για εμάς ή το παιδί μας, έχει ενημερωθεί και κατανοήσει πλήρως τις λεπτομέρειες.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ & TIPS ΓΙΑ ΜΙΑ ΕΥΚΟΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- Τις περισσότερες συνταγές που φτιάχναμε μπορούμε να τις κάνουμε και χ.γ. φροντίζοντας μόνο για την αντικατάσταση των υλικών.
- Αφιερώνουμε χρόνο στην κουζίνα για να εξοικειωθούμε με το αλεύρι χωρίς γλουτένη και το ψήσιμό του.
- ΘΥΜΟΜΑΣΤΕ ΠΑΝΤΑ πως το αλεύρι χωρίς γλουτένη, απαιτεί περισσότερη υγρασία από το συμβατικό.
- Η ζύμη του ψωμιού θα μοιάζει με μία σφιχτή ζύμη για κέικ, γι' αυτό δεν την ζυμώνουμε με τα χέρια, αλλά την ανακατεύουμε με ξύλινη κουτάλα ή με μίξερ.
- Οι ζύμες χ.γ. πάντα θα είναι πιο μαλακές, διαφορετικά το αποτέλεσμα θα είναι ένα πολύ συμπαγές και σκληρό αρτοπαρασκεύασμα.
- Θυμόμαστε πως τα αρτοσκευάσματα χ.γ στεγνώνουν γρήγορα. Είναι προτιμότερο συνεπώς να κόψουμε το ψωμί σε φέτες και να το καταψύξουμε. Θα είναι πολύ πιο γευστικό αν ψηθεί λίγο πριν το καταναλώσουμε.
- Ψωμί που δεν μας πέτυχε δεν το πετάμε. Το καταψύχουμε για να το χρησιμοποιήσουμε βταν χρειαστεί σε μπιφτέκια ή το τρίβουμε για πανάρισμα.
- Στα μπιφτέκια μπορούμε να αντικαταστήσουμε το ψωμί με τριμμένη πατάτα, πολέντα, τριμμένα Corn Flakes κ.ά.
- Εάν δεν έχουμε ζάχαρη όχνη χ.γ., φτιάχνουμε μόνοι μας, χτυπώντας στο multi κρυσταλλική ζάχαρη με λίγο άμυλο καλαμποκιού.
- Δεν αγοράζουμε ξηρούς καρπούς αλατισμένους, παρά μόνο αν έχουν ένδειξη χ.γ. Μπορούμε να αγοράσουμε όμως χύμα ωμούς και αφού τους ξεπλύνουμε καλά τους στεγνώνουμε και τους ψήνουμε σε χαμηλή θερμοκρασία στον φούρνο.
- Διαλέγουμε πάντα τις φακές και αφαιρούμε τα σπιράκια σιταριού που βρίσκουμε μέσα τις περισσότερες φορές (λόγω συγκαλλιέργειας). Όλα τα βσοριά τα πλένουμε καλά πριν τα βράσουμε και πετάμε και το πρώτο νερό μόλις πάρει μία βράση.
- Πολλά φαγητά μπορούν να γίνουν κοινά για όλη την οικογένεια, τόσο για λόγους ασφάλειας, αλλά και για οικονομία χρόνου και χρήματος.
- Η μπεσαμέλ μπορεί να γίνει με ρυζάλευρο ή άμυλο καλαμποκιού χ.γ
- Το κέικ και άλλα γλυκά, μπορεί να γίνουν για όλη την οικογένεια με φαρίνα χ.γ.

ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΑ ΓΛΟΥΤΕΝΗΣ

Η γλουτένη κάνει τη ζύμη ελαστική, τη συγκρατεί και βελτιώνει την υφή της. Αυτή η ιδιότητα απουσιάζει από τα άλευρα χωρίς γλουτένη. Έτσι πρέπει να προσθέσουμε συστατικά που μπορούν να αντικαταστήσουν τις ιδιότητες της, όπως:

- Κόμμι Γκουάρ
- Ξάνθαν Γκαμ (Ξανθάνη)
- Ψύλλιο αλεσμένο (να αποφεύγεται από άτομα που έχουν διάρροιες)
- Κόμμι χαρουπιού
- Άμυλο καλαμποκιού, πατάτας ή ταπιόκας
- Ζελατίνη ή πικτίνη
- Agar Agar (φυτική ζελατίνη από φύκια)
- Επίσης πολύ καλά αποτελέσματα έχει αν προσθέσουμε στις ζύμες μας γιασύρτι ή ένα με δύο ασπράδια αυγού (φυσικά αφαιρούμε από την συνταγή την αντίστοιχη ποσότητα υγρασίας).

ΔΙΑΒΑΖΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΣΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

Όλα τα τυποποιημένα τρόφιμα έχουν υποχρέωση να ακολουθούν τη νομοθεσία σχετικά με την επισήμανση των αλλεργιογόνων στον κατάλογο των συστατικών τους. Η επισήμανση γίνεται με τρόπο ώστε να ξεχωρίζουν από τα υπόλοιπα συστατικά, πχ. με έντονα ή κεφαλαία γράμματα.

Πάντα ελέγχουμε στα συστατικά αν υπάρχουν οι λέξεις «σίτος» ή «σιτάρι», «κριθάρι», «σίκαλη», «βρώμη» ή «γλουτένη». Τρόφιμα με τα συστατικά αυτά είναι απαγορευτικά για κατανάλωση (η βρώμη λόγω πιθανής επιμόλυνσης).

Προαιρετική, αν και τηρείται από τις περισσότερες εταιρείες, είναι η επισήμανση των πιθανών ιχνών (επιμολύνσεων). Όσα προϊόντα δεν επισημαίνουν συστατικά με γλουτένη και υπάρχει λίστα ιχνών χωρίς να αναφέρονται τα επίμαχα δημητριακά είναι ασφαλή.

Φυσικά όλα τα προϊόντα με την ένδειξη «Χωρίς Γλουτένη» ή/και το σήμα του διαγραμμένου σταχιού είναι πάντα ασφαλή για κατανάλωση.

ΦΑΓΗΤΟ ΕΚΤΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ

Ειδικά στην αρχή της αλλαγής στη διατροφή, είναι σημαντικό να έχουμε μαζί μας πάντα μικρά σnack, για στιγμές πείνας και για να αποφύγουμε τις ατασθαλίες. Παραδείγματα: φρέσκα φρούτα και λαχανικά, ρυζογκοφρέτες, ξηρούς καρπούς και σταφίδες, παστέλια, κρακεράκια, κεκάκια, τυροπιτάκα, σάντουιτς κλπ που έχουμε ετοιμάσει από το σπίτι.

Σε χώρους εστίασης:

- Συμβουλευόμαστε κατ’ αρχήν τους g.f. χάρτες που κυκλοφορούν (δείτε στην ιστοσελίδα μας τον Χάρτη Δυτικής Ελλάδος). Το προσωπικό όμως στους χώρους εστίασης αλλάζει συνεχώς. Πάντα λοιπόν ελέγχουμε αν εξακολουθεί το κατάστημα να σερβίρει x.y.
- Φροντίζουμε να μην πηγαίνουμε σε ώρα αιχμής ώστε να έχουν χρόνο να ασχοληθούν μαζί μας και καλό είναι να τους έχουμε ενημερώσει αρκετά νωρίτερα.
- Βοηθάει να έχουμε μαζί μας μια μικρή ατομική σχάρα ή μια μεμβράνη ψησίματος στην οποία θα ψήσουν για μας, ακουμπώντας την πάνε στην σχάρα τους.
- Ρωτάμε ποιο κρέας έχουν αμαρινάριστο για να μας ψήσουν και εξηγούμε όλες τις προφυλάξεις που πρέπει να λάβουν.

Για τα παιδιά στο σχολείο:

- Κάνουμε ρουτίνα την προετοιμασία διάφορων σnack και γευμάτων x.y σε μεγαλύτερες ποσότητες που αποθηκεύουμε σε ταπεράκια στην κατάψυξη. Έτσι έχουμε πάντα κάτι που θα πάρουμε μαζί μας την τελευταία στιγμή, για να καταναλώσουμε στην διάρκεια της μέρας που θα έχει ήδη ξεπαγώσει.
- Προμηθεύουμε τον δάσκαλο, με ένα κουτί γεμάτο λιχουδιές x.y. Κάθε φορά που κάποιο παιδάκι φέρνει κέρασμα, ο δάσκαλος θα δίνει στο παιδί το δικό του κέρασμα.





Πρόπος ζωής...
χια μια G.F ζωή!

Η «Εστία της Κοιλιοκάκης» είναι ένας μη κερδοσκοπικός σύλλογος ατόμων που πάσχουν από κοιλιοκάκη (αυτοάνοση δυσανεξία στη γλουτένη) που δραστηριοποιείται στην ευρύτερη περιοχή της Δυτικής Ελλάδος, με έδρα τα Ιωάννινα.

Δημιουργήθηκε από πάσχοντες και μέλη των οικογενειών τους που ενώθηκαν για να ανταλλάξουν εμπειρίες, να παρέχουν υποστήριξη και να αναζητήσουν λύσεις για τα καθημερινά προβλήματα που μπορεί αντιμετωπίζει κάποιος που για λόγους υγείας έχει απεντάξει δια βίου τη γλουτένη από τη διατροφή του.

Μέσω συναντήσεων, εκπαιδευτικών προγραμμάτων και δραστηριοτήτων, ο σύλλογος επιδιώκει να βελτιώσει την ποιότητα ζωής των μελών του και να διευκολύνει την επαφή με ειδικούς επιστήμονες. Μέσα από τη δραστηριοποίησή του, ο σύλλογος προάγει την ευαισθητοποίηση της κοινής γνώμης για το αυτοάνοσο της κοιλιοκάκης και τη σημασία της υποστήριξης των ατόμων που αντιμετωπίζουν αυτήν την πάθηση.

Στα ιδρυτικά του μέλη ανήκουν τόσο πάσχοντες, όσο και μια πλειάρδα επιστημόνων και ειδικών, που γνωρίζουν τη νόσο της κοιλιοκάκης και ασχολούνται με την ίασή της. Ο σύλλογος εκπροσωπεύεται σε διεθνείς πόλεις της Δυτικής Ελλάδας για την αποτελεσματικότερη λειτουργία του.

- ✓ e-mail:
celiacshome@gmail.com
- ✓ Website:
www.celiacshome.gr

- ✓ Facebook Page:
facebook.com/celiacshome
- ✓ Facebook Chat Group:
facebook.com/groups/celiacshomechat